

# まっくり院長通信

まっくりでは現在、骨ドックの準備中です。  
まもなく受付を開始いたします！

## 今週の花・言・葉

### ✿眼鏡柳

憂い

### ✿珊瑚水木

成熟した精神

### ✿ストレッチア

恋する伊達者



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆心配性と皮肉屋はアルツハイマー病になりやすい？！

あるスウェーデンの研究グループが平均 46 歳の女性 800 人を 38 年間追跡し、性格とアルツハイマー病の発症率との関係を調査しました。対象の女性には「心配性、外向性、内向性」の度合いを測定する性格テストをうけてもらい、仕事や家族に関する「ストレスの有無」を聞きました。その後の追跡調査期間に 104 人がアルツハイマー病を発症しましたが、心配性のスコアが高かった人の発症率は、低かった人の約 2 倍だったそうです。また、フィンランドの研究チームは、622 人の高齢者を対象に、性格診断テストで「皮肉屋」と診断された人と認知症との関係を探りました。8 年の追跡調査期間中に認知症と診断された 36 人の中で、皮肉屋の傾向がある人の認知症発症率はそうでない人の約 3 倍でした。

### ◆病気のリスクを減らすプラス思考と外向的な行動

しかしここで注意したいのが、「心配性や皮肉屋といった性格がアルツハイマー病や認知症を引き起こす」ということではないという事です。この研究には続きがあり、心配性であってもストレスを感じず外向的に暮らしている人は「心配性でない」人と発症率は変わらず、認知症の原因となっているのも皮肉屋傾向の「性格」ではなく、疑い深い傾向があるために生じる「ストレス」のせいだとも言われています。

### ◆院長よりメッセージ

性格は変えられなくても、意識的にポジティブにし外向的でフレンドリーな行動をとるように心がけることでリスクは減らせます。自分自身でいいのです！(^^)！